Mara Regina Santos Da Silva
Nutricionista · 11559D

Hamburguer Proteico Funcional

Hamburguer de frango ou carne, fonte de proteína e rico em fibras

Preparação 40 minutos Total 3 horas e 30 minutos 4 porções

Ingredientes

ou

400 gramas de carne de boi, dianteiro, peito, só a parte magra, cru

ou

1 unidade de clara de ovo de galinha cozida (30 g)

ou

40 gramas de farinha de aveia

ou

15 gramas de quinoa

ou

1 unidade pequena de cebola crua (30 g)

ou

1 colher de sopa de salsa crua (10 g)

ou

1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua (4 g)

Método de preparo

1

Vem com o Modo de Preparo: Em uma tigela funda, misture a carne, a clara, a chia (a gosto), a farinha de aveia, a cebola, salsa, coentro e temperos naturais a gosto. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino (a gosto). Divida em quatro partes iguais e molde no formato de hambúrguer. Em uma frigideira antiaderente, doure o hambúrguer dos dois lados com a técnica sem óleo (pingando água). Os hamburgueres podem ser congelados. Separo em porções individuais e leve ao freezer embalado em saquinhos hora de usar, basta descongelar naturalmente. OBS: é importante esse processo de congelamento para deixar a carne mais firme.